

خبر ویژه

«خدمتی» در اردوی تیم ملی

«نجمه خدمتی» ملی پوش تیرانداز استان به همراه ۱۰ ورزشکار دیگر از روز گذشته در اردوی تیم ملی حضور یافت. به گزارش نشرنگار، این مرحله از اردوهای آمادگی تیم ملی ملی پوز تیراندازی به منظور حضور موفق در قایت های جام جهانی تیراندازی و مسابقات توزیع سهمیه المپیک ۲۰۲۰ در نظر گرفته می شود که ورزشکاران تا ۸۰ المپیک به مدت هفت روز کادرفنی به تمرین خواهند پرداخت. بر اساس این گزارش مسابقات جهانی تیراندازی و کسب سهمیه المپیک است که دوم اسفند ماه در هند آغاز می شود. این ورزش حاکی است که در آخرین خبرها از «نجمه خدمتی» ورزشکار پر تلاش استان این ملی پوش به نام تیرانداز خوشگوشی در هفته چهارم لیگ برتر بانوان توانست در هفته پنجم این رقابت ها هم عملکرد خوبی داشته باشد. در این دوره از رقابت ها که با حضور شصت و نه میزبانی تیم از تیرانداز سالن ۸۰ خط مشوعه ورزشی اردو پیگیری شد، با گذر از فینال تفتنگ بازی در سهمیه خدمتی از قیامات، والو شد، از میزبانان سابقان نیز بازی در کسبه دوم اسفندماه و احمدی از مقاومت تنوان سومی، را به خود اختصاص داد.

مشاوره ورزشی

۵ فایده ورزش در سرما

درمستان بیشتر افراد علاقه‌ای به ورزش کردن ندارند و به دلیل سرمای هوا بیشتر دوست دارند که در خانه باشند. با این وجود بهتر است بدانید که ورزش در سرما فواید زیادی دارد و به سلامت جسم و روح کمک می‌کند.

سوزاندن کالری

به گزارش بیتوته، «سرماسب می‌شود که انرژی بیشتری برای افزایش دمای بدن مصرف شود. یک استاد علم حرکت شناسی در این باره می‌گوید: اگر در سرما ورزش کنید ۱۰ تا ۴۰ درصد بیشتر کالری می‌سوزانید.

افزایش قدرت است

معمولاً افراد در زمستان در خانه می‌مانند در صورتی که اگر در فضای باز ورزش کنید ویتامین D بیشتری در بدن تولید خواهد شد که سبب قدرتمند شدن استخوان‌ها می‌شود.

افزایش سلامتی

معمولاً تصور می‌شود که قرار گرفتن در هوای سرد سبب افزایش احتمال سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود اما این تصور غلط است و ورزش در هوای سرد دو آزاد باعث افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن می‌شود.

بہبود بخشیدن روحیہ

افراد زیادی در زمستان روحیه خوبی ندارند و احساس افسردگی می کنند. قدم زدن و ورزش کردن در هوای سرد می تواند روحیه افراد را بهبود بخشد.

افزایش کیفیت ورزش

مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش در فضای باز و در طبیعت نسبت به ورزش در باشگاه نتیجه بهتری دارد.

موتورسواری روی پیست اماواگرها



امیرآباد تحویل هیئت بیرجند شد تا فازهای بعدی آن توسط این هیئت اجرا شود. همچنین در زمان مدیر کل سابق رورزش و جوانان، پیگیر احداث پیست موتور بیرجند در زمین‌های متعلق به رورزش و جوانان در کنار ورزشگاه غدیر بیرجند بودیم تا این که این امر عملی شد و زمین مورد نظر در اختیار هیئت رورزش و جوانان قرار گرفت و از آن زمان با تشکیل پیست موتور سواری و اتومبیلرانی بیرجند این زمین برای احداث پیست استاندارد موتورسواری تحویل هیئت شهرستان شد تا با همکاری دستگاه‌های اجرایی و خیران احداث آن آغاز شود و هیئت استان هم نظارت بر انجام این کار را بر عهده دارد.

• پیست ناقص امیرآباد

رئیس هیئت اتومبیلرانی و موتورسواری استان
در باره آخرین وضعیت ساخت پیست در مرکز
آن آغاز شود و هیئت استان هم نظارت بر انجام
این کار را بر عهده دارد.

نیاز ۵۰۰ میلیون تومانی

رئیس هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی
بیر جند هم با بیان این که برای احداث پیست
استاندارد با توجه به نوسانات قیمت ها در
ماه های گذشته حدود ۵۰۰ میلیون تومان
نیاز است، گفت: اقدامات اولیه برای انجام

مسابقات تنیس خاکی بانوان

مسابقات تنیس خاکی قهرمانی بانوان بیرجند در زمین تنیس خاکی این شهر برگزار شد. به گزارش «خراسان جنوبی»، در این دورماز رقابت هادلاوریان، خورشیدی و عبداللّهی اول تاسوم شدند.

صدرنشینی بانوی کاراته کا درسو پر لیگ

زهراسادات بنائی کاراته کای استان که هم اکنون به عضویت تیم کاراته پارس آمودتهران درآمده است، در مسابقات سوپر لیگ

طرح استعدادیایی موتور کراس، اندرو کراس و اتومبیلرایی پیش بینیه شده است. وی، با بیان این که به شکل درصدی ۱۵ موتورسوار آقا و در مجموع حدود ۱۰۰ موتورسوار در جبهه جند فعالیت می کنند افزود: بعد از هشت سال مسابقات اتومبیلرایی اسلامبولیونان در جبهه جند برگش که با استقبال بسیار خوب بانوان همراه بود و در این ماه هم برای اولین بار مسابقات اتومبیلرایی اسلامبولیونان در کراسر می شود. وی خاطرنشان کرد: در سال های گذشته به دلیل نبود زیرساخت، بعضی از موتورسواران موتورهای خود را فروخته و به تاجو به با افزایش قیمت ها اگر فردی خودنند فعالیت خود را در زمینه موتورسواری آغاز کند فقط برای خرید علاوه بر این هزینه نگهداری و ترمیم برپازاد و علاوه بر این هزینه نگهداری این موتورهای برپازاد است.

- **قیر رایگان**

رئیس اداره ورزش و جوانان بیرجند هم با بیان اینکه با همکاری دستگاه های اجرایی از جمله آموزش و پرورش و شهرداری بیرجند و تعامل های انجام شده و کمک خیران ایدواریم زمینه استاندارد موتورسواری بیرجند را رقم می زند به شرح احداث استادیوم افزود: مقدمات اولیه برای تمرین موتورسواران از این پست انجام شده است و با پیگیری های انجام شده ایدواریم بتوانیم احداث این پست را به عنوان پروژه های مهم سال ۹۸ تعریف کنیم. به گفته «بابار»، پیگیری برای تأمین قفسر رایگان این پست با همکاری نمایندگان مجلس انجام شد و نمایند شهربانان نیز بیرجند، در میان و خوسف از این پست بازدید کرد و از نزدیک در جریان چگونگی احداث آن قرار گرفت.

- طرح استعدادیابی

به گفته وی در برنامه های امسال هیئت، اجرای

به دلیل تمديد ثبت نام برای حضور در لیگ
ت ها در رده های سنی نونهالان، نوجوانان
م بهمن ماه برگزار می شود و علاقه مندان به
ت ها به شکل تیمی از شهرستان های استان
اقدام کنند.

برترین های خال سیاه

در بیرجند با معرفی برترین ها در دو بخش گزارش شد. به گزارش خبرنگار ما، در این رقابت فروزان زارعی قهرمان شدند.

روزبازار

نیازمندی‌های عمومی

[illegible]